

الأصدار الخاص



الرجل الخارق

العدد الثاني



تشانج شي

سيد

الكونغ

فو

مغامرات الرجل الخارق

اصدار نصف شهري خاص
تصدر عن دار الرافين للنشر

الكونغ - فو

سلاح بشري... للدفاع عن النفس

تعد لعبة الكونغ - فو من الرياضات الآسيوية القديمة التي استخدمها الإنسان للدفاع عن نفسه ازاء المخاطر المتعددة التي تواجهه في حياته اليومية. وهي إذ تبدو من الخارج قريبة من شقيقاتها مثل الكاراتيه والحدو والشاتيكان.. إلا انها تختلف من حيث أسلوب ممارستها وقوانينها واعتمادها على بعض اعضاء الجسم التي تتطلب مرونة كبيرة ومهارة محكمة بغية الوصول الى درجة عالية من اتقان اللعبة.

وبالفدر الذي تمنحه الكونغ - فو من القوة البدنية الكبيرة فانها بالمقابل تمنح ممارسيها مدا نفسيا وثقة عالية بالنفس تجعل من تمارجهما معاً شخصاً قادراً على الاتزان امام الصعوبات التي تفرض سبيله.. بالإضافة الى ما تمنحه من نبل يصبح متصلاً في ممارس الكونغ - فو. لذا يبدو مترفعاً عن القيام بأي عمل من شأنه ايذاء الآخرين او الاساءة اليهم.. إذ يوظف ممارس هذه اللعبة امكانياته الجسدية والنفسية لنصرة الحق ومحاربة الافعال الشريرة التي يقوم بها البعض في هذا الاصدار الخاص من الرجل الخارق نصحبكم ايها الاصدقاء مع تشانغ شي مؤسس هذه اللعبة.. لنرى معاً مدى نبل هذه اللعبة الرائعة.. ولنطلع معاً على اسرارها عبر تقديمنا لتاريخها والوقوف على اهم التمارين المصحوبة بالصور والرسوم التخطيطية.

التحرير

رئيس التحرير المسؤول

ياسر تحسين

مدير التحرير

عباس محمد

الإشراف الفني

صلاح جواد صالح

عنوان التحرير

بغداد - وزيرية - قرب الشركة العامة للدواجن

بداية ذات خطين - ٤٢٢٦٠٧٨ - ٤٢٢٦٠٧٩ - دأخي ١٧٧

مدير التحرير المسؤول : ٤٢٥٩٢١٤

الإدارة والحسابات : ٧١٩٥٩٠٣

المراسلات : مجلة الرجل الخارق - بغداد - ص ب ٩٠٦

طبع في

توزيع

تمن العدد دينار واحد - الدار الوطنية للتوزيع والنشر - دار الحرية للكتاب

جامعة كاثوليكيسا، حرم
بيركلي،

كونغ فو ودرس مختلف

في الدم الذي لا يتغير

تشانغ تشي
سيد
الكونغ فو

لكنهم رفضوا الموافقة
على رغباتنا:
هل فوجيء احد منكم
بهذا الرفض

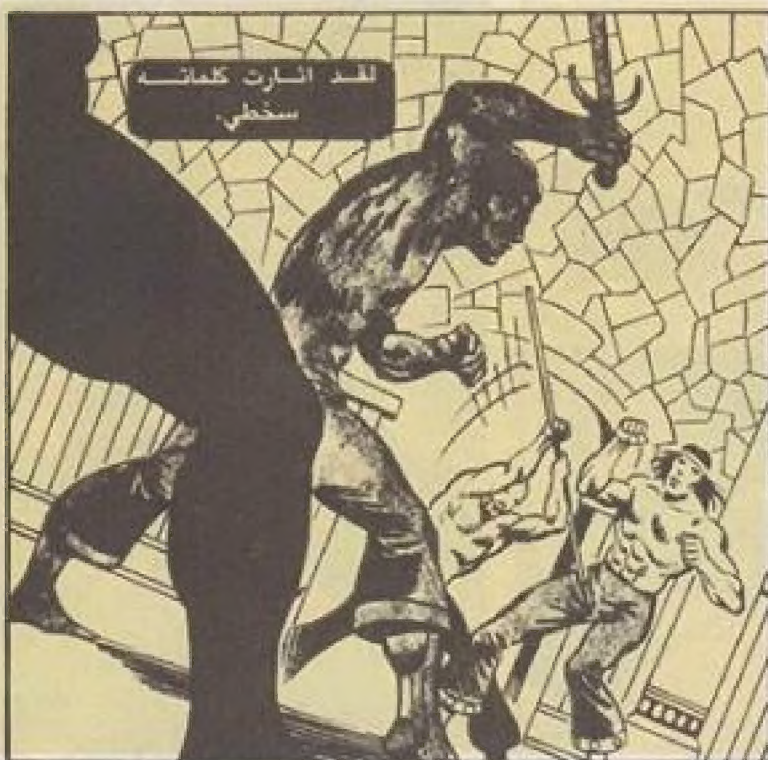
اللعناهم بمطلبنا اننا نعلم
بروسا كاتبة في التطرف
السياسي، وفي نظرية التحيز.

وهل سيسارع احدكم الى
عمل شيء ما؟!

ثم اتيت الى هذه المدرسة لأختلط في طلائ العلة فيها وأخذ عنهم شيئا من العلم...
لكن... كم كانت دهشتي بالغة ان يمانعهم الدخول والخروج ساعة يتأوون. كما
انهم يعتقدون مبادئ خاصة بهم... ويؤمنون بانفسهم انفسهم وحدهم... ومع ذلك،
ورغم ان كل ما يتحدثون به ويرجعون له ويدعون اليه فانهم يظلون متحيزين لا
يرصون عن شيء.

في «هوان» بالصين، تعلمت على يدي ابي «غوانليو»...
لقد تعلمت منه حقائق صارت اليوم مشوهة... ان تدخلت
عليها قيم مزيقة... وهي تقرا في اندية يسيطر عليها الشر،
وبانني اسبغ سجيناً في اللغة والذي في (هوان) فلم يكن
ابداً دمث الاطلاق... ولا حسن المعاشرة، كما لم اكن مثيماً
ولا راحب الصدر.





لقد أنهى المبارزة بسرعة فائقة
المثال



هذا ما فعلته، وعندما وصلت الى معهد
(شاوون)

لكنني، حين تعلمت، واكتشيت بان نمو الفكر
يسلك طريق نمو الجسد نفسها، سمعت
التعارين القتالية.

ونعميت ان اكرس فكري للتماسل في
المعرفة والفلسفة.



سوف نتعلم قليلا حين تصبح استاذ نفسك يا
(تشانغ شي) لقد اراد والدك ان تكون انت
تلميذي وانا استاذك.. وبعنا ان علي التلميذ ان
يطيع استاذ.. لذلك فاني ارفض تلبية طلبك.

اذا ثبتت ان تسدي في النضال، فحل ايديك
ان يعينك استاذنا، وعندما اخذوا انا تلميذك

لا ارجع في تعلم الفنون
القتالية... اريد...

يا (شاوون) احاول ان
اتحدث اليك.. فتيقن!



وجدت اذا الصمت
لا يطابق

الذن، اتبعني يا
(تشانغ شي)

الآن، اود يا (شاوون) ان
اتحدث مع...



بالنسبة لانتسان لم يعد نفسه
لمبارزة كهذه، لقد ابدعت وبرعت
يا (تشانغ شي).

غدا، ستوقع مستواك في الفنون
القتالية.















اطلب ذلك من

سلطة أعلى..



بدو ان هذا كان تفكيرك عندما
سكنت دمي بعد الظهور.

لم تترك لي خيارا

والآن لم يتركوا
لنا خيارا ايضا

الآن لا تتعامل
معهم.



انهم لا يستمعون اليها عندما نسأل. لا يصغون حين نطلب او
نؤسّل. حتى انهم لا يصغون اليها عندما نخلق

القوة وحدها. هي التي
تجبرهم على الإصغاء اليها.

ولكن هل نستطيع
تلك المخلوقات ان يسمعون
من اجلها الدم؟ وربما الموت؟

انّ فطيرة هي الطريقة
الوحيدة لتحقيق مطالبكم



سلطة أعلى

عندما يريد امك، يا
(فوتا تشو الجليل)،

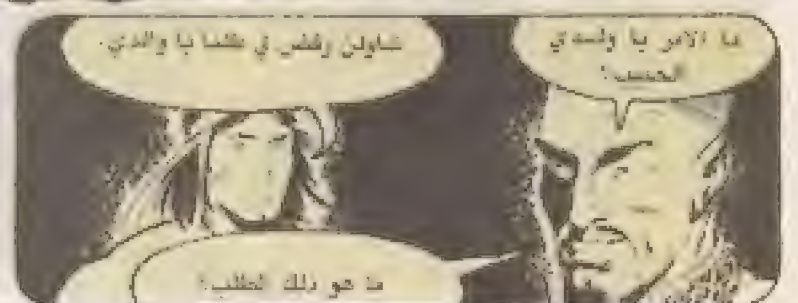
ستسري
(دوشاروسي) يا

الله يقترب الآن.



موازاة علم
القتال

مع عدم الفكر



ما الامر يا ولدي
الحبيب؟

شاوون وفلس في قلما يا والدي.

ما هو ذلك المطلب؟



جوابي أعلى من أجوبة شاوون
انه استاذك يا (تشانغ شي) لكن
حتى الاستاذ قلعه، عليه ان
ينعلم

كنت استاذ (شاوون) يا بني.
واموتك تطبق تعليماتي



اذا علمت ايضا
تفضل شي؟

عندما علمت
تفوقا

جوابا يشوق
جواب (شاوون)



عند الاستماع بالقتال، يا تشانغ شي، لا
يقت الفكر حياتك

لكن لعل من الممكن تفادي القتال
بواسطة الفكر

ليس بالحكمة لاس (فوتاشيو) ان
العدائي قدور يا بني. عليك - اذا
ارادت حديتي - ان تواجه اولئك الاعداء
بالصمود والتحمدي ... لا مبالغة في
فلسفتي.





الكل يفر من مكانه
سائرين أمام
فترات الخطر
التي

التي
التي



أنا أرى: رجل ما كان يمشي
هو السوار، ولكنهم
هم

تجاهلوا ذوي



سلاحه

!!...!!

التي لا يكونوا
مستعد



أنا أرى: رجل ما كان يمشي
هو السوار، ولكنهم
هم



أنا أرى: رجل ما كان يمشي
هو السوار، ولكنهم
هم

أنا أرى: رجل ما كان يمشي
هو السوار، ولكنهم
هم

أنا أرى: رجل ما كان يمشي
هو السوار، ولكنهم
هم



أنا أرى: رجل ما كان يمشي
هو السوار، ولكنهم
هم

أنا أرى: رجل ما كان يمشي
هو السوار، ولكنهم
هم



أنا أرى: رجل ما كان يمشي
هو السوار، ولكنهم
هم

يجب أن لا استسلم للفوضى



عبد.. كانت كلمتي تشيع في هدير
الحقد والعنف دون جدوى



لا بد لي ولا مفر من اللجوء الى
العنف دفاعا عن النفس.

وسأشارك قبل ان تحملي
كعبتي



لقد كنت بمهاجمة الطلاب والشرس بها، مدافعا بدمية وبسرد
في هذه المعركة الشرسة.

بؤسنا معجزي غير انكاف تلك الموجة
المجنونة.



موجة عاتية مجنونة نتجت عن سوء تفاهم
بسبب وعن سلطة غير منطوية. وعن تضارب
تضاربات مستعجلة ولدت هذا المصير

ما الذي افترضه هؤلاء؟



حسن، اعدت ايها الابناء، قلت اعدت.

وعصيت اعدت

انت المصني (بيترز)

شدا



الاعور الآن

لا تفتق المسار... ارجوة لا تفتق المسار على



لم اترك للقضاء والقدور ان يلعن دورهم، فاعلمت (بيترز) بعيدا عن مرمى النار.



انظر حركتي المماجسة ارميت القنابل فاضطت التصويب

الان

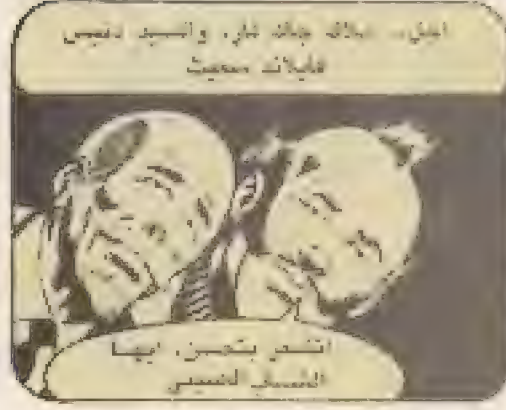


كان (بيترز) يتهيأ للفرار، وكان الجندي يجهز سلاحه لعله كان سيطلق عليه النار

لقد برز اسمع الآن اسمك تطرد



ايها... هناك جندك ثار، والسيد ليس اذيلات سميت



انضم بكسين، ايها السيد المصني

لقد حرق القللام ميسي الروية فترة لم استطلع خلالها تحديد الاشياء



تشانغ شي واللص ذو الظلال الذهبية

شي تلك الليلة

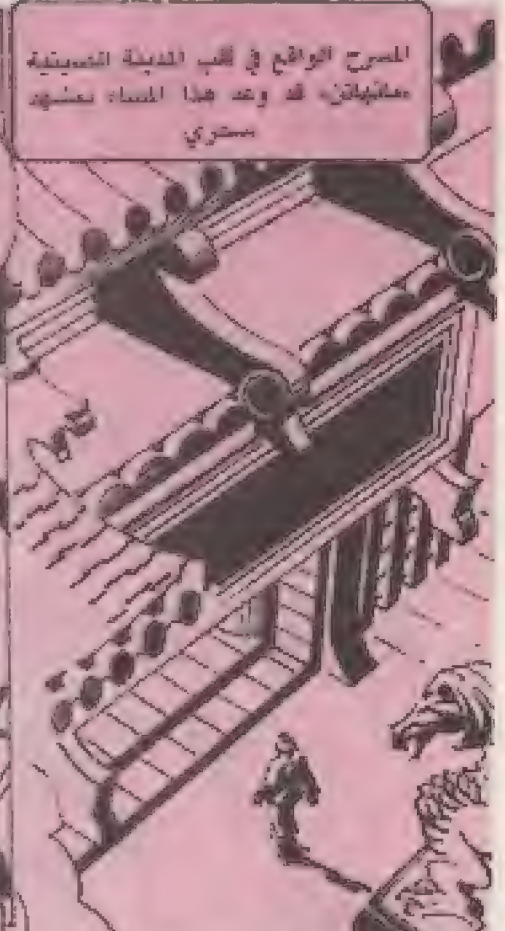
المسرح الواقع في قلب المدينة الصينية «ماتياتن» قد وعد هذا المساء بمشهد مستري

لكن المجهود تحول آل عتف عندما هاجم مسلحو الساحر «شولي» وأخته «شارين»

علقت من شارين أن «الفتى الغامبي» هو شعل رائع ولعين جدا وهو مصحوح من الذهب الخالص هذا قلبه لأنه مريض بكونت يحجم ثلة يد الرجل

هؤلاء الرجال أرسلهم اللص الشيخ لسرقه الثمين الذهبي وقد قال شولي «شارين» يجب عليك أن تذهبى إلى محطة النقل وتحضري الشيخ قبل مغادته

حسنا يا الفتى شرط أن يرافقتى «تشانغ شي» لتحقيقى من هجوم اللص الشيخ



لكن اهتمام «شارين» و«شولي» بالثمين الذهبي يعود لكثرة غنائمى فقيرت مساهمتهم للحصول على التمثل

وما كان من اللص الشيخ الذي جاء ليقتل بقية الحصول على سجد تكلبدى «الثمين الذهبي»

لكن الساحر «شولي» لقي عليه بواسطة من يمثله فيما بعد وقد اعترفت «شارين» بأنها كانت على ولكنها ليست شقيقة «شولي»

وعندما وصل اللص الشيخ الحقيقي سرق الثمين من غرفة «شارين» في الضيق وقد تبعنا سيارة الهليكوبتر الهاربة نحو خراج البلدة

أما «شارين» بقيت في صدر سيارتها وفي تلك اللحظة سمعت هتافا من فوق يناديها فالتفت نحوه وإذا بصاحب الصوت هو اللص الشيخ

هههه يا تشانغ شي

اعلم أنك لمعت من هذا!!

هكذا انتهت المطاردة ضمن حراسة مشددة قرب بقاء شبيهة بالقلمة

وهي في الحقيقة عجيبة للحكومة الصينية.. مهمتها الحصول على الثمين الذهبي واكتشاف سارقته من متحف بكين

وخسسى أيضا برز أثناء ذلك عندما اكتشفنا هويته الحقيقية



والآن اتعامل كم تدفع
شعرة وانت الآن اسام
خيرين

اما الصفود الى هنا
واخذ القتين
الذهبي- واما
التحول الى الغرفة
لانها الطاعة

شارين... هذا مستحيل منذ الحظوظ تركتها في
الخروج

وهكذا -تتجاء كل بعثة لخص شبح
نحرا ما يخلق افعية على المستحيل...

خذ «الشوركن»
حتمنا ستحتاج اليه
للك الشيور

هكذا حدث كعسا
تولعت، لكن اتيه.

يبدو لي حتما انه يقودني الى فخ... خوفا على
سلامة شارين - خائفا من المستحيل وهذا الشيء
لا يمكن انكاره او تجاهله..

فخ؟ اجل انه فخ بقسمه الطماع
والرغب...

لكنه فخ مطعم بالحقيقة وكانت
شارين تقوسلني لاطلاق سراحها
بعينين واسعتين



واقطع الحبال التي تربط
معصمها فتقع على الأرض...
فتؤذيها الحسامير...

اقطع الحبال التي تربط قدمي
الفتاة. عندما تدفع نحو السقف
الذي يهبط نزولا فيلتقي الأثخان عند
الحسامير...



أنته ساذج فحسباً
ليس مستحيح يا
سنانغ شي



عليك أن تطلب مساعدة
أحد ما.

كما تعلم انتهائكم متعة
بشلق الحبال.



علينا جعل الوضع أكثر
انصافاً...

إنه الخيط الوحيد الذي
يربط حياتها، إن أرادت
الحياة عليها البقاء حيث
هي وإذا حاولت انقاذها
ستموت



وصوت افعل الساب ضاع مع
فحيح الأفعى التي دخلت إلى
فكبت العرقه

واستمرت نحو الباب المغلق مؤذنة
خطراً مخيفاً ألا وهو سموم الأفعى التي
رفعت راسها، ورأسها يشدق سروا
وسعدوا مستعدة للهجوم



عند الحصار الأفاعي
الأكثر...

يهرب اللعين الشبح



سديلة وملت الاقاعي محتوي

لقد كنت جالسا ماعلا في يدي اوسا



بعد ان اصبحت اتيك الاقاعي ورائي
استطعت القنص على ريلها

وما ان هضمت على نيلها
لقد كنت على يدي بعينة
الوصول الى سحبي

ول تلك اللحظة
هبت نالني الاقاعي
كانها تعان خسرا
هموميا على

وبعد ان سديلتها وادركته
وجيرة ... الان يجسد



عندك فكرت بك
الثقاف الاقاعي حول
جدي قبل اكنسار
المنسار من قبل
احولتها الاقاعي

والان يجسد
الاستفسار من
الزفاه الذي هو
يشكل سوطه ومنه
دائريا بعبه اندفاع
الانيساب التي
تضاهي

في الشكر ... انه صوت ريلها
مشهور

اندفعت بسرعة الى الامام رابطا احدي الاطاعي على رقبتها



واحدة من الاطاعي. وجدت في جسد شاربي القيد فريسة جاهزة.

في عمل شي. ما قبل ان تلتصع الاطاعي
شاربي...



رميتها بعيدا عن جسد شاربي
المعجزة عن الاتيان بحركة



في هذا الوقت كانت بقية الاطاعي
تستعيد قواها مبتدأة هجومها جديدا
على

فلما عن ان تستمتع جميع الاطاعي
بهذه المدة...



يجب الامراع في اطلاق سراح شاربي،
خوفا من ان تلتصع احدي الاطاعي هذا
الجسد العنصر



فكرت بحيلة
تجعلني القفز الى
النافذة مستدركا
طريق الاطاعي...



نظرت الى الثلاثة فوجدت
«الشوريكو» في مكانه حيث
وضعتهم عقده المعركة...
عندها قذفت الاطاعي
جانبا...

أه وجدتها. انها الطريق الوحيدة
التي تؤدي الى هذه الجهة.

الالهة متهمكة
بشبهاتها الجرحى
على عشب الوقت
المضروب...

بينما كنت متدلعا بسرعة نحو
الباب المخلوق هناك عيشان
طيفتان بالخوف والامل المحطم.
نحلق بي...

حسنا لمعت طبيعة
الارض تقريبا...

لن اتحرك يا
شارين.

هويت ان الارض.

حقا لقد نجحت.
لكن الجزء الاعلى بقي قطعة
واحدة.

لكنني اسمع
سجينا في
الاسفل

وانا متأكد من
ذلك ولكن لا بد
من اكتشاف
الفاعل

لا اعلم

ما الخطيب يا
لايونال؟

لقد تنفست الصعداء ولكن نبضات قلبي قد ابطأت تاركا لقوتي العنان
للاندفاع نحو الاعلى حقا انها مهمة لا تحتمل اي خطأ في التوقيت...
والمطلوب قوة قوية في الحركة مع مرونة.



وعلى مرة ثانية العيش مع تحجب
الخطا ويجب ان اكون مستعد
دون التوقف.

كلا: شارين والسلك المزمين تحررا
وسقط كلاهما

اما انا اندفعت الى
الامام

وقد رجعت بالسلامة مع ضربات ورأسات
مباشرة.

واتيا فوق جسد شارين الممد

كانت لوني كالليلة! تكسرت بكسوة
وعنك مع ضجة قوية.

لكن قبل وصول الدفعة الأخرى من المسامير إل الأرض يجب على
أن استدير واقصعا كل في الجزء الخلفي من المسامير...



ومما أن تضرب رجل
بالأرض وتثبت بها...



يجب على إيقاف
هبوط السقف
المزيت

لأن ثقل السقف استهلك قوة يدي. فلم أعد أتحمل الصعود
عدة أطول من ذلك...



يا شاربس، عليك دفع جزء
من الثوب مخوي

لكن الأمر لم ينته بعد...



لماذا لم ترفع عن
هؤلاء الأشخاص ما
رايتهم يستطيعون
تفعل أحدهم من
الصعوبة



لقد فعلت ذلك

على الآن انشغل بغيري تحتها ودفعها
إلى الأسفل



على دفع الثوب
إلى الأعلى فوق
رأسه



خديجة أمسكه بيدي...



واشتره شمت الجراء الأسفل من السفوف



برغم هذا لم يملك الأمر بعد... وما
ولنا في قصر المسلمين.

أولاد الحصد لله، يا
خديجة شيء انني لم
أصدق ذلك



الحمد لله! فقلت
انني سوف...

لا نستطيع الوصول
الى الباب عبر هذه
المساحة. عليك ان
تجلب التي تقيت
لديك ونها...



الشرع مغرصة
جيدا...



وما هذه القصة
بحق الجحيم؟

مهما يكن الامر... من
خلال هذه الجهة

خبروت بيبالي فكرة: هل غادر اللص
الشبح هذا القصر ام انه ما زال
يفتكرنا...؟

بالحقيقة لم أفتح انني
حرة وسأله ايضا...





الآن انها لحقيقة... فدرجة شعرت
التي لم اكن حرة ابدا من قبل، ولكن
اكون كذلك ثانية

هل يمكنك
الشعور بهذا؟



من انت؟

من هنا انا الزوجة
شعرت وبصفتك
التي لم تكن هنا



هنا مكانكنا ايها
الوعدان



وخلال تلك الشرحا في ماذا
تفعل هذا في مشركتي من هذا؟
هذه المسامحة؟



انت مبركا... حقيقة
هذه العرفة؟



ماذا يحدث الآن؟ انه صوت
الهيكويتر على السطح اللعينة
المتكسدة... من هو طيسر
الهيكويتر على السطح...



اصغ الى ايها الوعد...
سأشرح عليك كل
الاشكالية اطلب منك
تحديد هويتك

من هو؟ هو اللص السخ



لا بد من أن يثقلني لنا ولنا
لا يثقله

خذي سلاحه يا «شارين»
وحاولي منعه من الهرب

ربما وتشت نسو
عنه النافذة

بقية الوصول عبر الأعلى...

يا «شارين» لماذا عدت الى
هنا ايها السافرة؟...

الآن ارتفع
بمطباتك

نحو السطح



التي لم يتم إطلاقها، ولم يتم إطلاق
بندقية واحدة بينما انقضت يدي على
قلبي...



هبطت الجثة من الهليكوبتر
لأنها كانت عليه بهود



ورغم هذا لم يتطابق عندنا سحبت
من الآلة المرتفعة...



انه سيواجهني خلف شيفه المشهور،
اكتب هذه المرة، احسننا سيموت

مرة ثوركتسي يا
سرميزي الايولن
انكن هذه المرة لن
تتحرك اعدائنا

وسبب هذا الموت هو لغرض ذهبي
صغير موجود الآن على قمة السطح،
على بعد مسافة قصيرة من هنا... انه
بارد بدون احسان يدور حياة

اما اللص التمسح فله وجه ضربه
الاولى بونيه مفاجئة

سقطت على الارض

والوجه لكبة الى فوق

وحركته
المهلوانية
جديرة بمينجاء
تعبده والفا على
فصيه

برفسا انسام على
الوقوف ثاقبة، فله
ظهر نفسه برفسة
قوية

التي صديقتها بزرعسين
متفانطين

ولكن مع ذلك انه معرض
لرأسه الجانبي

استدرت لتصويب لكمة أخرى، على وجهه

هذا أنه لكاف، لقد تعدد بأسطحة
يديه ورجليه نحو الأسفل...

والنقط التمثال، هل هو عيسى
لدرجة أنه يظن بإمكانه الفرار
به؟

كلا، قلعه بعيدا، لكن لماذا ما
دام عزيزاً على قلبه.

لا أصر.. والتمثال لم يصل إلى الأرض بعد

لقد اختفى

هل ينتظر أحداً في الأسفل
للتقاطه؟

والنصر الشيع أيضاً

ونشرت عالياً إلى
الهيكلية العائدة

لقد صر عظمى «الفنن الذهبي» انه
يعكس ضوء القمر في يده

لم يبق أمامي شيء غير الرجوع إلى القصر
واستجوب الرجل المسمى «سيزن»
نحن...



الرجل الشيخ

لا أعلم عما تتكلم! لم يسبق لي أني
سمعت بأي قصر شيخ

أنت تتجاهل أنه كان
يتجول بحرية في
ملك ثم رجل حامل
سعة لعللا مسروفا
يسمى «السيزن»
الذهبي



مسروق! تفتني
دعني تفتني...

الرجل

ماذا تفتني، يا سيزن، دفعت
التيقنا للحصول على التفتيل...
وهذا هو الآن قد ضرب مع المال
والثقتل سوية

لقد خدعتك



لكن هذا الكلام غير معقول.
إنه ليس في صلاة العرش!

سأريكمها هناك...

هل رأيتها لك
قلت تكلم!

كنت أعلم أنك
هنا... يجب أن
يكون هذا





معركة العشر سنوات في الفنون القتالية

تشانغ شي

والقبضة

الحديدية

صراع الجبابة بين

أما تشانغ شي، جئت لأعو صديقتي - القبضة
الغولارية - أما غونغ الآن المبارزة... والقضاء
عليه إذا أمكن!



لقد - القبضة الغولارية - تعد الذين عرفوا
تشانغ شي - في شبابه، الآن عليك مواجهه
هذا الصديق بمبارزة... مبارزة خطر الموت.

على أنه طائفة معتمدية
الإسلام في عتري

لكن كيف يمكن
للصوملة اختيار
الاستعداد من
الطائفة في
تختلف الطريق
الطائفة
الوحيدية بينما
ستدق خلاصة
الأخرى

دون نصيب
سليم الرضا
قدوة بوالسيف
مخلقة

ومضت الآن إلى صغر هذه
الوقت

ك... يو... ها... !!

يحب سارة الزمان
أجساد

ليس براحة عند السطور
وحد





أخبرتني الممر الذي ظهر
منه...

بعد فطنت مع رجل واحد من
العائلة الإمبريالية العنصرية
والجشعة من هذا العالم
من الجدران



كنا نواجه الخطر الكبير من أن نقتل

ساعدتني بعبارة في بيت
فومانتسو، عند هذا
الوقت تقريباً

أنا في السنوات
الاربعية عشرة
الاشهر، عملت
شخصية

تسكوتامبار، في
اللقطة على
العصافيت



لقد لعبت دوراً هاماً
في ذلك...

في فومانتسو



كما في التكوين الآخر، كنت من هذا على
السير في السماء المتألمة بولوني ومثلها في
دعوت القصور

من الكونغ هو المصالح



أليس تماماً مثل القضية التي
كانت...

في ذلك
سواء كان
أو لا...

هذا القدر
المتغير في
مع

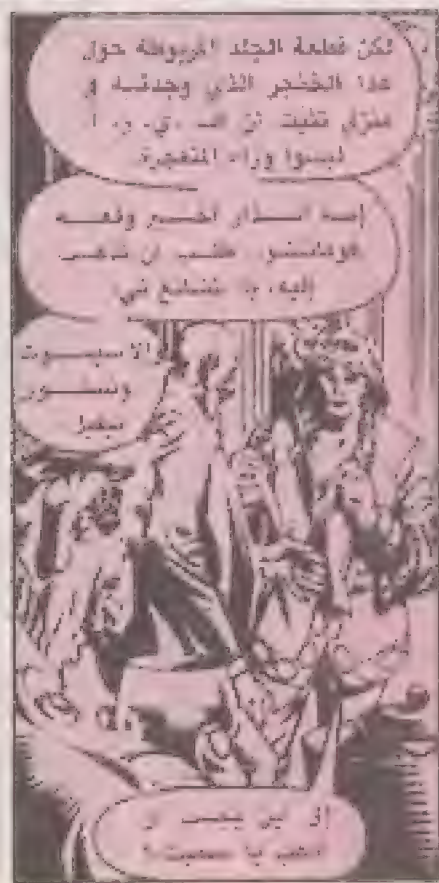


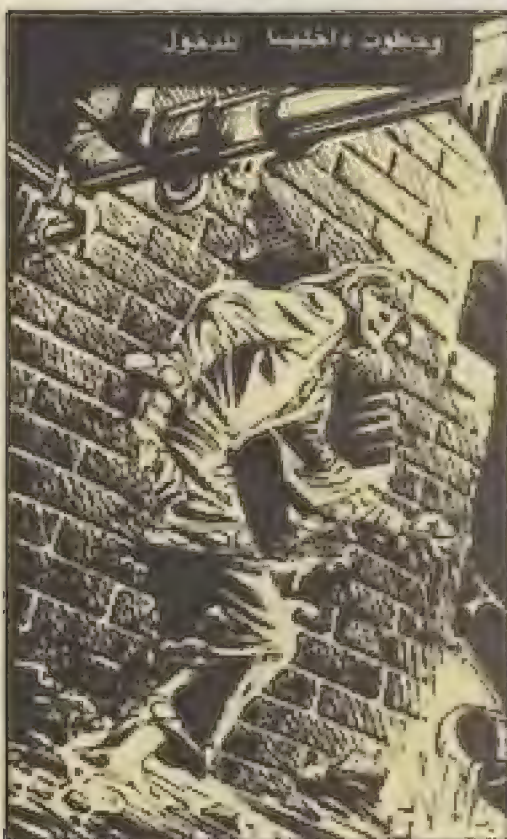
ويستمر للطفل، من أفضل الرجال
الذين عرفتهم.

وتعقدت في فومانتسو
مختلف لأنه ساعدت مائتين
ثم والدي



هذه صورة جديدة له، يا فتاتي
في...







الملك والملكة والملكة
والملكة



الملك والملكة والملكة
والملكة

والملكة والملكة والملكة
والملكة



الملك والملكة والملكة
والملكة



والملكة والملكة والملكة
والملكة

والملكة والملكة والملكة
والملكة

والملكة والملكة والملكة
والملكة

الملك والملكة والملكة
والملكة



الملك والملكة والملكة
والملكة



الملك والملكة والملكة
والملكة



الملك والملكة والملكة
والملكة

الملك والملكة والملكة
والملكة

الملك والملكة والملكة
والملكة

لم يتوقع ايها الشخص الذي
يحي الحضر

كان هناك ضحايا كثيرين
وقد ماتت لدرجة استطاع
الجندي الانتصار

ولم يرم الحضر للكل

شاور بيضاء خلف الوضعت
تلك الطريق منقصر من
الطلاء

والتي تذكرك بعطريق آخرى . باكرا هذه الليلة . خلال جدران
في شوارع لندن عن امرأة مخشوفة . تبعك حياتها
وروشها كثره فوسرك الناس...

وكل النفع وينبع
تكون

فلا تزل الميت بعكته ايها الحضر
بغالبه في الرسالة المختصرة التي
يتعلها

هو الذي كان يمشي
استطاع استيعاب
شأنه في الحضر
عن الشخصيات
لنعت الارزهر

دور دوليم . لكن هناك واضح
فج

استطاع ان يمشي
تكون

لقد كانت سبقت الحضر
لغزلية

تور حاضرت حضر
الطلاء الحضر

الار وقعت في الفج . عن حضر
معرفة . ربما ما يكون . ولكن
تبعها عن ضرورية

لانه حضر الحضر
الحضر الحضر

من الفتاة

لقد

لا جواب، إلا الفرار... بغيمة
استغراقك والغواصة.

هنا، سلكنا المظلة

يقلب عدم الموت... لا حزننا فقط مع ذلك،
كلنا متجربة شريفة...

سقطت فوقه

أقسمت بأن أحضرك
إلى سيدي...
ولن أراجع...
حتى لو
اضطرت إلى
جرك.

وتوقفت بسهولة

انصرفت عليه متسللا إلى أين سيؤدي
هذه المظلة القريبة

تجسست المصور فاستمر
الكادوس

ولكن ما زالت هناك أسئلة أكثر
أهمية



وها أنت تترد أجنونك...
تخرج حاشية الكلبوس...

تعلمت الجواب على سؤالك

أدى بك إلى كلبوس، لا محال إنه
يخفي وراء هيكليسة مجازير
لقد...



بعدئذ، وصلت لحدائق قصر سوري
الرميدي



وانت إلى الأمام



تسبب، من أنت
وماذا...

امتلكه الرعب... مراد في عينيه... وفي
الكمة الصرسة التي حاول توضيحها...



كلا!!!

بينما الممر يعود
الرجل...

وردت الورد منها



صديقت الكلبة
الناعية...





قوى بكثير، كما يبدو.

تعدت إلهاء القتل ماجوية...



وليس بالسهل.

الآن يجب إيجاد طريق جديد
للاجوية، أصبحت وحيدا

إلا مع الأسفل...

من يلق وراء هذا السرا إذا نصبوا هذا الفخ ووضعوا
ويستع كولين، طعنا له؟



تقدمت إلى
الأمم...

رايت طريقا
جديدة
للاجوية...



في مكان ما هناك، في السور هذا
القفوس القلبي...



إنه دون نهاية، طريق الباسر نتعقد
خطواتها للأبد...

ترفضي للغيرك بنفس
الطريقة...



هنا يريد والدي مني أن ألتحق بك
هنا الآخر...

لما إذا اختار
العودة عن هذا
التعهد...

لذا لا تفعل ذلك
مفترقا للأدب بغير
غير بغير هذا
القفوس...

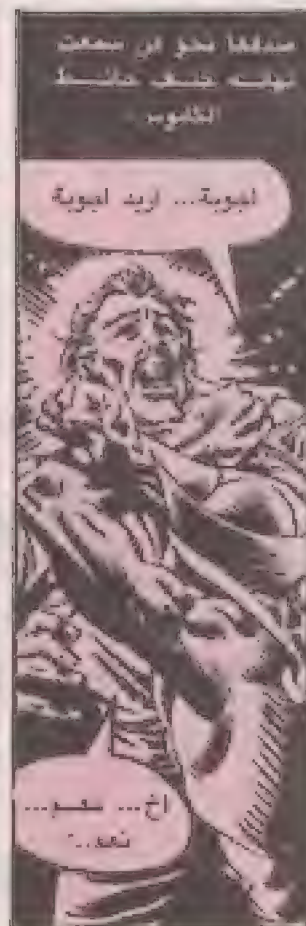


عند الزاوية... خصص السفس...

تحياتكم يا ابن
فومانتو...

انتكسرت
عجبتك...







شاليع شي، والقضية الفولانية، طهرا حديثا في مسجد سيد الكونغ هو، السخوي



وسديتها كما توقع. إنه محترف. حتى لو خيبت أمي
أوشكت أن تصيبري

بدأ تصديه كالسهم ليراهن
تكونه الظهيرة قوية



إدفع الحديسة... قل حركة
توحي لي بأنه سيكسر راسه

لنحتم على الشيف الذي نعتبه
صديقك... معصية وشرد
منجبة مواتية.



لا خيار لنا... يجب المغامرة حتى الموت...

لا حيلة لأي منا، الهزيمة
أو الموت. لأنه إذا سقط
أحدنا

سقطت
بالخنجر للثأر
من موت.



ستسبل دعاء موفيل خلاء
وسينقصر البرقان



واقعية جدا! لكن شعاعهم
غيبا! أجيد الظاهر بالفتل
مدت الفشل... الفشل
للفشل... والا
سأهزم



لن يخلو الأمر قبل تفجير البرقان

اسرعوا بالفرار... لم يبق
سور دفاع



أجل. من الأفضل
الإسراع. أيضا فالوقت
يسير بسرعة. كما تعلم





الوقت يوضح ذلك... مثلك بلدي
«تقبل» على إخراج هذا من
المعركة



تعليم تلك المستطیع الحکیم علی لیل
القصة الحقيقية للشيعة من
تتابع شي... ومع تلك القصة

لوا ما كنت
لخصاص شيئا
من هذا خصم



هذا اليوم الآن، يتشاهد مع كل ليلة... لكنها بول مفتي بول
القصة القليلة القليلة القليلة



ابن القصة الحديدية...
تصبح مرة بالغة





لا أستطيع أن أفعل
هذا.



إلا تعتقد أنني قرأت
الأوراق الدموية! تستعمل
قوتك... قبضت الدابة
الداعية



وحتى إذا حصل... إلى حقل...
الغصن...

وبهذا الأسك، وضعت حيلة
والأمر به إلى الحقل... تسببت
بقوة الفتنة الفولاذية الحادة



نجد أن هناك ما يقول...
أيها القبط...
الجميع... وربما
مفلس... لكنت...



بل سنفعل ذلك أيها الغنى...
والأستاذ دم... ميقيل!



وتهمهم على صديقتك، حلتمة اللوس
أمانك

تسببت الفتنة الدابة الغضاء بانحاده
وهجر الصلابة...





نبادلنا النظرات البهامة تحولت فجأة الى السحب
من أجل

أنت مفاكك مان تشايغ شي يحس بفكرت. لو يعدير
أمره فقط بوشعيرة حذرة...



كلا... كلا...

أجل



أجل... لقد فعل ذلك لقد فهم
حتمًا... وأنت تفكر بأن المسرحية
ستنتج

شيء... القليل... القليل... القليل...
بعضك القليلة... حيا!

ماذا ستفعل؟

نعم، إنها القصة الغولانية، تصرف. أنا
سأفعل



أجل



الآن، يا فتاح،
سأقتلهم المشرك!



الجنسية
الغولانية
يجب علينا
إطلاق سراح
العقيد
وأخذ سمرة
أو...

لوجهه غصنة
والفتوحات تنمو
أهداف جديدة ينفذ

يتكون القتل
سرقة و...



يا واثق



لا أهمية لذلك الآن... الخشي أن تكون...

تنتزع شوا والفتوحات
عظيم، حسنا...



المرحّلان

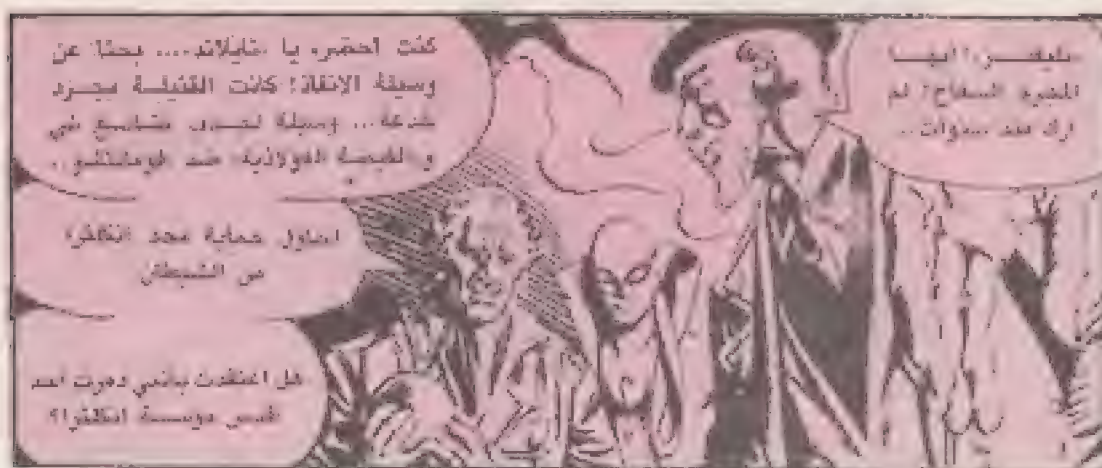
بالجنسية لغصنة
الشرطي، إنها قضية تونان
قبل...

سيد سمير

مهاجر



لله تلمحت



بليغس، أيتها
المسيرة الشفاعة! لم
أرك عند سموات...

كفت أحضر، يا شايلاند... بحثاً عن
وسيلة الإنقاذ! كانت القنبلة مجرد
شحنة... وسيلة لتدمير شيطان
والقبضة الفولاذية ضد قومانتشو...

أنا أول ضحية عند انفجار
من الشيطان

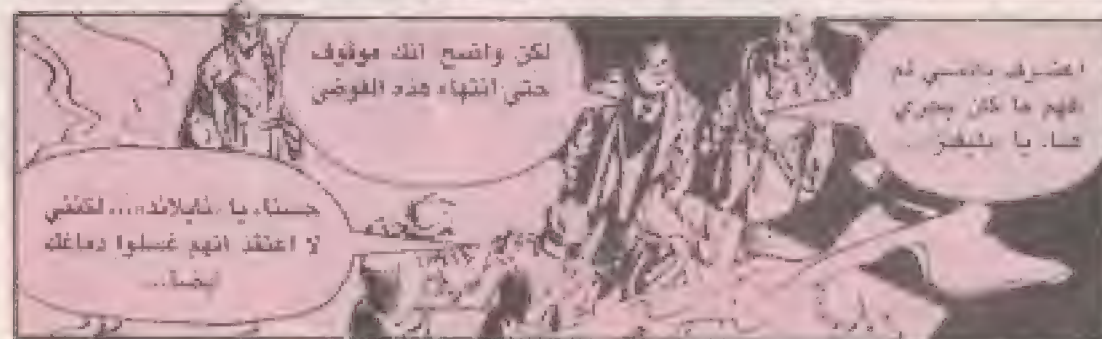
هل تعتقد بأنني دهرت بعد
أفيس مومسة انفجاراً؟



أنا على خطا...
لولم يمسست
شيفكا أيتها
المسيرة عذيري!

فلا، يا سلاي
جيك... لكن
يبدو أن القنبلة
كانت بخاطرك
ودوما قلقت

بليغس، لم
تسست سموا
خفيفاً، يا
سلاي



أعترف بأنني لم
أفهم ما كان يجري
هنا، يا بليغس...

لكن واضح أنك موقوف
حتى انتهاء هذه الموضي

جسنا، يا شايلاند... لتفتي
لا اعتقد أنهم غسلوا دماغك
أيضاً...



عطف سميت... ده
سلاي...

عند الشكف... أنا خائف
تماماً! أيتها قصبة مزدتعاها
كلاهما...

إلى... التي كان... يا
سميت... لماذا تفتعاه
بينما كل يكره والذي علينا؟



ورمسا هذا
الكل

ويقال إجمالاً أيتها القنبلة
الفولاذية، انفجرت مع شيطان
شي... مع صديقك



هل تتدنا حسيب... أختي هل
كلنا لنفكر أن خطي الموت...
هل نعلمنا هذا القم...

رسمنا، يا
سميت... هذا
جوان سمكة



غير صحيح، يا سى فان، أراد تشانغ
شي أن يلعب دوراً في مسرحية بليغس،
المتجولة بمحاربة نار قومانتشو... بتارو
الخاصة

والشركاء كلاهما لتخلفهم، لكن
قبل أن تلاحق، يا تشانغ شي...
أيتها، القنبلة الفولاذية...

أعترفي أنني
عند ذلك الطفل
الاحتمالي

الكونغ فو

تحذير

الكونغ - فو ليست لعبة، إنها فن يتميز بمهارة رفيعة اذا أساء استعمالها شخص لم يتدرب عليها قد تكون قتالة. اقرأ هذه السطور بكاملها قبل القيام بتأريتك.

تذكر، ان الكونغ - فو لا يمكن ان يتعلمها الانسان بنفسه من أي كتاب، ان كل الكتب للمبتدئين في الكونغ - فو (أو أي فن حربي) يعرف المبتدئ بالموضوع ويشوقه.

فاذا كنت تحب ان تعلم فن الكونغ - فو عليك ان تبحث عن مدرب له شهرته أو معهد مرصوف بوجهات التوجيه الصحيح. أعد نفسك لتكرس وقتا وجهدا كبيرين للدراسة هذا الفن والتدرب عليه.

لا تستعمل الكونغ - فو وأنت غاضب، أما اذا دافعت عن نفسك من هجوم مفاجيء فلا بأس. لا تهاجم دون أن يتحداك احد... ولا تستعمل الكونغ - فو الا عند الضرورة القصوى.

تذكر ان الشجاعة القصوى للرجل أو المرأة يمكن ان تحقق في الانسحاب من شخص تعرف ان باستطاعتك ان تقهره.

ما هو الكونغ - فو

الترجمة الحرفية لعبارة كونغ - فو الصينية لا تعني القتال أو الدفاع عن النفس كما قد يعتقد. فإلعبارة الصينية كونغ - فو التي أطلقها الغرب على هذا الفن لها عدد من المعاني المتقاربة أقربها عبارة وو - شو التي تعني فنون الحرب أو الفنون العسكرية. بعد بضع سنوات من قيام الجمهورية الصينية في عام ١٩١٢ تغير الاسم إلى كيو - شو أي الفنون القومية. ولكن اليوم عادت التسمية في البر الصيني إلى عبارة وو - شو. وهناك عبارات أخرى صينية عن المستحسن ان يعرفها المتدرب غير الصيني هي تشونغ - كيو تشو أن أي الملاكمة الصينية وشو أي - تشياو أي المصارعة الصينية.

ولا بد من التحدث قليلا عن ترجمة هذه العبارات، اللغة الصينية هي في الأساس لغة ذات كلمات من مقطع واحد وهي تفتقد إلى الجنس (التذكير والتأنيث) أو صيغة الفعل (ماضي - حاضر - مستقبل). ومع أنها في جوهرها لغة بسيطة التركيب إلا أنها من أصعب لغات العالم للترجمة الصينية.

عبارة كونغ - فو تشمل معان كبيرة في الصينية وتتخطى المعنى السدي ذكرتاه، أي الفنون العسكرية أو القومية. فقد تعني الانضباط أو المهارة الذين يتطلبان جهودا كبيرة لاقتنائها. وقد تعني أيضا العمل المنجز أو المهفة، أو القوة أو القدرة أو الانجاز في الميدان الدراسي أو المهارات في أي مهنة أو حرفة. وليس من ترجمة دقيقة لهذه العبارة ومعناها يمكن ان يفهم بالنسبة إلى استعمالها في الجملة. وغالبا ما تستعمل عبارة كونغ - فو كمصطلح للتفريق أو التدريب.

ان كل سيد من اسياك الحرف أو المهن أو الفنون أو العلوم يمكن ان يوصف بأنه يملك كونغ - فو (مهارة، أو حذق). ومن المفيد جدا ان تعلم ان اسم كونفوشيوس الفيلسوف الصيني العظيم هي لفظة لاتينية لاسم كونفوشيوس في اللغة الصينية الذي يلفظ كونغ - فو تزو.

ولا يعرف لماذا استبدل الغرب عبارة وو - شو بعبارة كونغ - فو ولكن هناك تفسيراً معقولاً يقول ان طول المدة والتمرين المتطلبين للحصول على لقب

استاذ (سيغو) في الملاكمة الصينية جعلت هذا الفن ذاته لا يوصف بالكونغ - فو (المهارة) لا الانسان، ويقبول اللغويون ان استعمال هذه الكلمة لتسمية أي فن من الفنون العسكرية هو استعمال غير فصيح فصدره الصبح الحفوية. وقد استقلت التسمية في اعلام هونغ كونغ مما أدى إلى تعميم هذه التسمية المخلوطة في جميع انحاء العالم وقد اعتمدنا نحن بدورنا في هذه السلسلة اطلاق اسم كونغ - فو على هذا الفن أكثر من اسم وو - شو أو كيو - شو.

لعب هذا الفن دورا مهما في الحياة الاجتماعية والسياسية في تاريخ الصين أكثر مما لعبه أي فن انضباطي آخر في الغرب فهو فن شرقي، قسم منه ديني وقسم فلسفي وقسم للدفاع عن النفس ولهذا كان يتطلب من اسياك هذا الفن في الصين القديمة ان يدرسوا مجموعة من المهارات والحرف يتناول الاسلحة والخط والفلسفة (الزن البوذي أو الزن الطاوي) والستراتيجية العسكرية والكيمياء القديمة والخط والموسيقى والشعر وغير ذلك كثير.

والهدف من كل ذلك هو خلق الرجل
(أو المرأة) الكامل أو المتكامل. أن تكون
مقاتلا في المفهوم المسمى القديم ليس
كأنيا فقد كانت المتطلبات من رجل
القتال أن يتحلى بالصبر والمثابرة وتنمية
الطاقة الداخلية (النفوس) والارادة (أي)

هذا ما كان يتطلب من المقاتل في
الماضي وقد حافظ أسلاف الكونغ فو على
هذا التقليد كما حافظوا على استمراره
وعملوا على تنقيته الى المختارين
والاصليا من الرجال الذين يتميزون
بصفات عالية على أساس روعي ولكنه
ما ان تدرب الى خارج الصل وخاصة في
الصفوات الأخيرة حتى أصبح تجربة
ليجئوا منها أربابا مادية دون مد
التدرب بروحية هذا الفن ويمكن القول
ان الكثيرين من المدربين لا يعملون
بوحى ضميرهم وروحهم وقد تعلم الكثيرون
المال من تلاميذهم وقد تعلم الكثيرون
حركات الكونغ فو وفناتها والفلسفية
بذلك ما يثير الخوف لأن تنمية المعرفة
والاجتماع والاخلاق تصبح
خطرا على الحياة والمجتمع والاخلاق.

ان السنوات الطويلة في التدريب والتضحية التي يقضيها الانسان ليتمكن من مهارة القتال جعلته شخصاً محترماً وقوراً. انه المداقع عين الفقير والمظلوم وهو في تاريخ الصين بطل قومي جليل.

وسير أبطال الكونغ - فو في الصين ما زالت اليوم تقرا باعجاب كما تقرا سير نجوم السينما وتقرهم وكأنهم قصة البطولات الخالدة. ولم ينحسر الاعجاب بأبطال الكونغ - فو الا بعد ان تغير نظام الحكم في الصين فأصبح البطل هو الوطن وكل من يخدمه. ولكن في خارج البر الصيني في هونغ كونغ وتيانج وسنغافورة ما زالت سير أبطال الكونغ - فو تستأثر بأكبر عدد من القراء. وتعلق الناس بقوة البطل القتالية دون الاهتمام ببيادى. هذا الفن الرقيق في عهد عائلة مينغ الحاكمة كانت الكونغ - فو مفتخرة على رجال الحرب

والاباطرة والناسك والكهان والرجال الروحيين. وكانت الكونغ - فو تمثل طريقاً في الحياة وليست نشاطاً لتضحية الوقت. وفي يومنا هذا لا تصنف الكونغ - فو في عداد الالعاب الرياضية. مع ان التمارين واصول التنفس التي تشكل قسماً من التدريب الاساسي يمكن ان توصف بانها من تمارين بناء الاجسام الصحيحة والعقول السليمة. ولكن مهما تقاربت المواصفات فمحاولة مقارنة الكونغ - فو بأي نوع من انواع الرياضة الغربية ما هي الا ابتعاد عن الواقع والحقيقة. فالكونغ - فو لا يجب ان يفكر بها الانسان بانها رياضة لغوي مفهومها الصحيح لا يمكن ان تكون رياضة.

ومع ان بعض الاسول والاساليب التي تعطى في الاقب المدارس اليوم القائمة خارج البر الصيني لتعليم الكونغ - فو تدعي بانها تعطي المبتدى تربية في الفن القديم. فانها في الحقيقة لا تعطي الا التمارين العسكرية او

الحربية من هذا الفن. فهي اما تهمل التعليم الروحي والفلسفي او تزود المبتدى ببعض كلمات عن المعرفة اصبحت اسطوانة تدور وتتردد مع قليل من التأمل.

ولكن هذا ليس كل شي .. فالكونغ - فو كما كانت تمارس في الصين منذ اجيال واجيال كانت تقوم على مبدأ الكتمان بتلقي التلميذ من استاذ كل التمارين والدروس سرية تامة. ولم يكن الاستاذ يعطي دروسه لاي كان .. بل ان عملية اختيار التلميذ كانت تستغرق وقتاً طويلاً. فالتلميذ اولا يجب ان يكون من مستوى اجتماعي معين وفوق كل ذلك يجب ان يكون من الاشخاص الكثرين. والشرط الاول في التعليم هو الابقاء على هذا الفن بين الاخوة من الصينيين.. ولذا فان من تلقى هذا الفن توجب عليه الاحتفاظ به ومنعه عن الاجانب... اما كيف امتد الى الخارج فعلى يد اديباء هذا الفن من الشيوعيين وليس من كرام الاساتذة.

ويقول خيرا في الكونغ - فو بعد ان تجولوا في عدد من مدارسها في خارج الصين ان ما يعطى لهؤلاء المتدربين للمساكين ما هو الا لقتل الوقت وكسب المال ثمناً للدروس. ونصيحتنا هي :-

- ١ - ألا تدفع أجوراً كبيرة سلفاً لمن يعلمك.
- ٢ - لا تنضم الى ناد وانك تعتقد بانك ستصبح خبيراً بعد بضعة اسابيع او شهور. الكونغ - فو يستدعي سنوات وسنوات من التمرين والتفكير.
- ٣ - تذكر.. يجب ان تكون مستقيماً مع النادي ومع الاسلوب الذي يقدم فيه كما يجب ان يكون النادي مستقيماً معك.
- ٤ - انقطع عن ناديك وابحث عن سواه اذا لم تجد مقاما في تدريبك. انك تتعلم فدا يعود تاريخه الى ٥٠٠ عام. واننا هنا ان نطلعك على اصول الكونغ - فو نود منك ان تعلم ان الكونغ - فو هو اكثر من الدفاع عن النفس.

وصايا الكونغ - فو العشر في الصين

- ١ - على الملاكم الا يظهر فنه لعامة الشعب وعليه ان يرفض التحدي ويتحاشاه.
- ٢ - على الملاكم الا يتناول اللحم والخمر.
- ٣ - لا يمكن السماح بالرغبات الجنسية.
- ٤ - الملاكمة يمكن تعليمها فقط للانسان المتميز بالبرقة والعطف والاخلاق الرضية.
- ٥ - يجب الا يكون الملاكم عدوانيا او جشعا او متفاخرا.

- ١ - على التلميذ ان يتمرن دون انقطاع.
- ٢ - لا تستعمل الملاكمة الا دفاعاً عن النفس.
- ٣ - الاحترام والتقدير يجب ان يحاط بهما كل الاساتذة والمتقدمين عليك في السن.
- ٤ - يجب ان يكون التلميذ لطيفاً دائماً وشريفاً وصديقاً مع كل زملائه.
- ٥ - في اثناء السفر والانتقال من مكان الى اخر

المرحلة الاولى الوقفات

نعود ونكرر ان هذه السلسلة تهدف الى تعريف القارئ ببعض الحركات والاصول الاساسية للكونغ - فو او الملائكة الصينية بحيث يستطيع ان يلتحق بمدرسة او ناد ليتدرب في هذا الفن. ان اية دراسة في الفنون الحربية وبإي عمق كان لا يمكن ان تتحقق بغير دراسات وأهرة تحت مراقبة معلم مؤهل وهي تتخطى حدود هذه السطور.

ولكن اذا اراد المبتدئ ان يتعرف الى الوقفات الصحيحة وبعض الاصول فإنه يجد ما يريد في هذا المسلسل قبل ان ينتقل الى الصمد واللكم والرفس التي تأتي في فصول أخرى من هذا المسلسل في محاولة لتعليمه اصول الدفاع عن النفس الرسوم التي تمثل الاصول هي الاساسية التي يجب ان يتعلمها التلميذ قبل الانتقال الى المستويات المتقدمة.

اصول اساسية في تعاطي هذا الفن

ملاحظة هامة: اياك ان توجسه حركات ورفساتك الى الناس حولك فهي مؤذية جدا وقد تكون مميتة أحيانا

ولذا يجب ان تقترب اليد الى مسافة قريبة من الجسم وليس الى الجسم. ولكن ضربات التمزير ورفساته حركة خفيفة دون ان تزودها بزخم وقوة.

على التلميذ ان يتمرن دائما ويثابر، ولكي يصل التلميذ الى لقب سيد في الكونغ - فو عليه ان يقضي ١٠ سنوات واكثر في التوادي مع كبار المدربين. من الضروري الانضمام الى ناد مؤهل لتعرف درجة تقدمك. ولتفك. اتقان الكونغ - فو بين ليلة وضحاها ما هو الا حلم... ان تتقن هذا الفن وتنتج يقتضيك التمرين المستمر.

قواعد عامة للتدريب

في التمرين على القتال يجب على التلميذ ان يأخذ بعين الاعتبار قدرة خصمه ويسعى لوضع ما تعلمه قيد التنفيذ على احسن وجه. لا تسيء استعمال ما تعلمت او تستخف به. القواعد الثلاث الاساسية هي ضبط النفس والصبر والتواضع. لا تستعمل مهارتك او قدرتك ضد الآخرين في ثورة غضب او عن قصد اعتداء.

التحية

مميزات العلاقات الانسانية تبرز في التحية سواء كانت في المصافحة ام في التثويب او القبلات. وللقانون الحربية اشكال خاصة في تقديم التحية وهي تختلف تماما من مدرسة الى مدرسة. نقدم لك هذا الانثناء الاساسية وهي المأثورة اكثر من سواها وتقدم التحية الى المعلم والى المرسل للتدريب قبل

فلسفة الكونغ - فو تعلم ان اللطف يولد من القوة. والقوة الحقيقية لا تعتدي.

الوقوف والسير هما من اهم الاعمال الطبيعية الاساسية للجسم. ان كل عمل نقوم به نتحكم به الطريقة التي نتحرك بها او نتخذها لوضع اجسامنا سواء كنا سترخي ونحن نقف في الصف بانتظار دورنا او اذا انحنينا لفتح جهاز التلفزيون.

ومع ان تحركات الجسم اليومية هي طبيعة ثانية كما يقولون ولكن من الخطأ ان هذه الحركات هي الطريقة الصحيحة تلقائيا. وخاصة حين يكون الامر يتعلق بوضع قتالي. لطبيعة الوقت قد تكون متوازنة ولكن توازنها ضعيف اذا لم ندعها نحن بوقفة ارسخ.

وكذلك السير قد يكون متوازنا لنقل اقدامنا من خطوة الى اخرى ولكن السير في القتال يستدعي توازنا ارسخ.

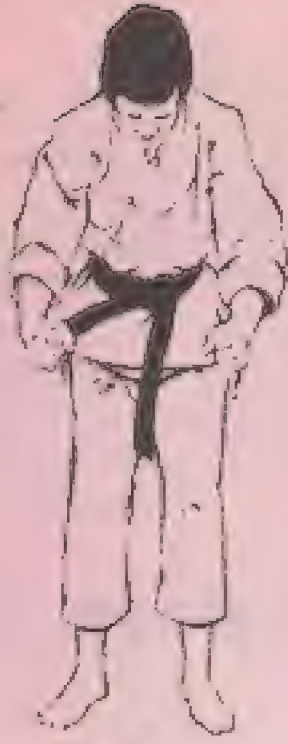
الوقفات التي يظهرها لك هذا الباب يعطيك الجهران الكافي لتحتاج اليه من

التدريب وبعد ذلك قبل التمرين على اعمال القتال ويعنده. انفسا علامة الاحترام. ورمز القوة وتظهر البراعة من الروح البدائية. ويجب الا تستعملها لتخفسي وراءها شعورنا السيء او استيائنا او غايات المنيعة. وبما ان لكل اسلوب خاص في القتال وطريقة خاصة في اداء التحية فبالامكان معرفة مدرسة التلميذ من مجرد تحيته.

الشكل رقم ١ الوقفة الاساسية

القدمان متوازيتان تباعدان قليلا عن بعضهما. القبضتان على الجانبين متقدمتان قليلا امام الجسم.





الشكل رقم ٢
التحية

يحرك الرأس والجذع وينحني الجسم الى الامام في زاوية ٣٠ درجة تقريبا. لا تحرك اليدين او الساقين، ثم ارجع بسرعة الى وضعك الاساسي.

الشكل رقم ١ - وقفة ركوب الحصان

ان معظم الاصول الاساسية للكونغ - فو تقريبا يبدأ بالتحرر عليها ابتداء من هذا الوضع وكأنك تواجه خصمك كما في الشكل رقم ٤. ويمكننا ايضا ان نضد او نوجه لكمة منه كما ترى في الشكل رقم ٢ و ٣. ومع ان الجسم يكون ثابتا ومواجهها المقدمة حين تنصرون على اصول وقفة ركوب الحصان ولكن في الحركة الفعلية تجري عادة بالتحرك ٨٠ درجة الى الجانب.

هذه الوقفة هي الوقفة الاساسية والمألوفة في تمارين الكونغ - فو، وهي تتطلب اتقاناً تاماً. دعيت بهذا الاسم لانها تشابه الوضع الذي يأخذه الجسم على ظهر الفرس.

القدمان متوازيتان، الكتفان متفرجان وبارزان الى الامام الركبتان منحنيتان والجسم مستقيم والقبضتان الى الجانبين.



الشكل رقم ٣



الشكل رقم ٢



الشكل رقم ١

ملاحظة: في هذه التحركات الاربعة التي يتحرك بها الجسم يبقى الرأس مواجها الاتجاه الذي يتحرك به الجسم. بعد ان تتعلم على هذه الحركات بضع مرات يمكنك ان تضيف لكمة الى الجانب عند تحريك اليردين في الحركة الاخيرة.

الشكل رقم ٤

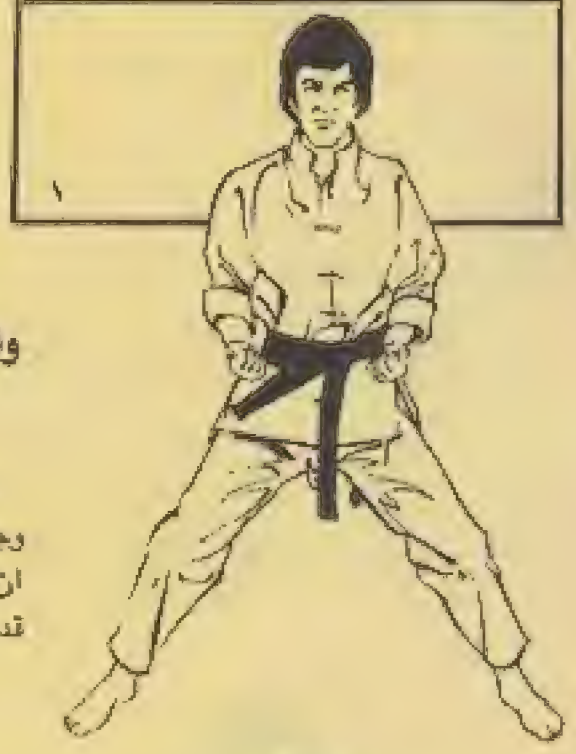


الشكل رقم ١

وقفة ركوب الحصان الاساسية

الشكل رقم ٢

من وقفة ركوب الحصان ادر رأسك وجسمك الى جانب في الاتجاه الذي تنوي ان تتحرك اليه دون ان تغير وضع قدميك.



الشكل رقم ٣

تقدم خطوة بالقدم الخلفية بحيث تكون المسافة الان مرة اخرى بين القدمين بعرض الكتفين.

الشكل رقم ٤

ادر اليردين والقدمين بحيث تأخذ وقفة ركوب الحصان. مرة اخرى الجسم الان يجب ان يصيح في الاتجاه العكسي لما كان عليه في وضع الابتداء.



وقفه ركوب الحصان بمثابة وقفه قتال

وقفه ركوب الحصان يمكن ان تستعمل كوضع قوي للقتال في المعركة الفعلية او في التمرين. فهي تضع الجسم في توازن صحيح بالنسبة الى الخصم.

الشكل رقم ١

التحرك الى وقفه ركوب الحصان. خط الوقفة الاساسية



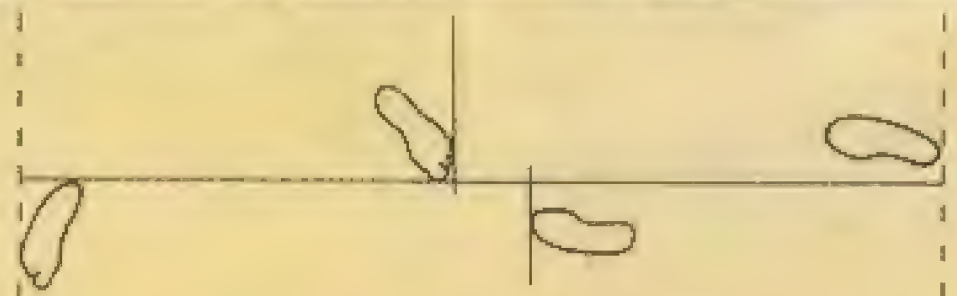
الشكل رقم ٢

حرك القدم اليمنى الى الخلف بمسافة عرض الكتفين (او القدم اليسرى اذا كنت اعسر).

الشكل رقم ٣

لف ردفك وجسمك جانبيًا واحسن ركبتيك قليلا. وبهذا تصبح في وقفه ركوب الحصان. وتستعمل هذه الوقفة باحسن حالاتها حين تكون في زاوية حقيقية مع خصمك (انظر رسم التمرين) وبهذا الوضع تستطيع ان تستغل يدك الائتني في الحركة. توجه اليد الراءة الى الامام، قبضتها في مستوى ارتفاع الفك. المرفق الى اذن يغطي الاضلاع في وضع للصد او التقادي. اما اليد الاخرى فتبقى قرب الحزام مستعدة لصد اخر او لهجوم مضاد.

مع ان وقفه ركوب الحصان غير افضل وقفه عملية واكثرها فائدة في الكونغ - فو في القتال او التمرين ولكن من الضروري معرفة وثقات اخرى والشرع عليها لالانام باصول التمرينات الخاصة. ونقدم هنا خمس وقفات اخرى لتمرن عليها المبتدئي.



الشكل رقم ١ وقفة امامية عالية ووسطى

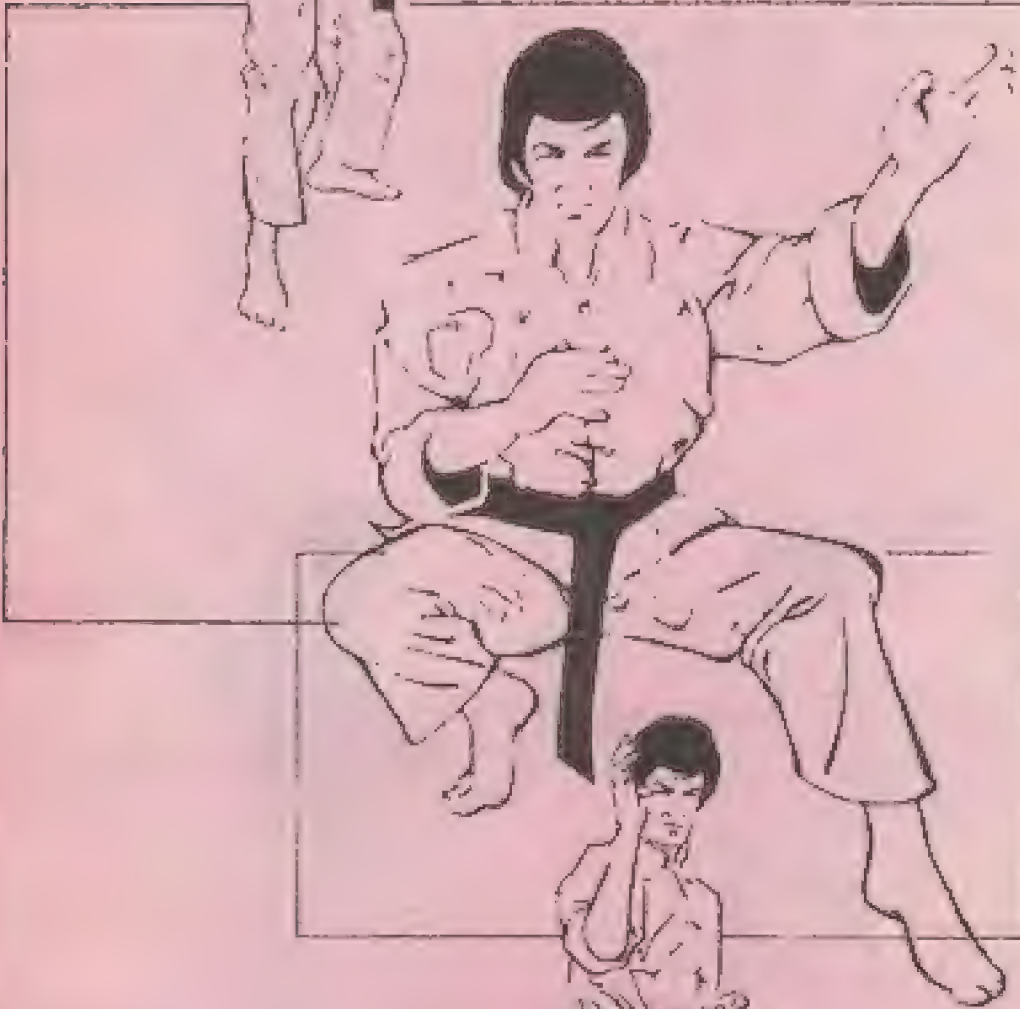
هذه الوقفة تقوم على حركة النمر، وهي مفيدة للهجوم والدفاع. تبتعد القدمان حوالي نصف كتف وتجنبي الركبتان قليلا لدعم التوازن. وبهذا يتوزع وزن الجسم ويمكن أن ينقل بسهولة الى القدم الامامية او الخلفية. تمتد اليد الامامية على مستوى أفقي مع الارض وتستعمل لسير المسافة والتحكم بها بينك وبين الخصم. أما اليد في الخلف فترفع وتبضنتها في وضع مطلب النمر استعدادا للهجوم مضاد.



الشكل رقم ٢ وضع نصف ربيضة

ويسمى هذا الوضع بزحف الحية. وهذه وقفة دفاع أو تفاد وهي مفيدة جدا للتفادي الرفسات العالية أو الوسطى.

ثقل الجسم يتركز على القدم الخلفية التي تدفع بالجسم الى الوقوف. وهذه الوقفة قيمة مفاجئة كبيرة اذا استعملت بسرعة. وتمتد اليدين في وضع دفاعي كما تظهران في الرسم.



الشكل رقم ٣ وضع امامي وسطي

هذه الوقفة هجومية ودفاعية مع ان اليدين تكونان في وضع دفاعي متعاقب (السراخ الامامية تغطي الراس والجسم). ومعظم ثقل الجسم على الساق الخلفية المنحنية قليلا بحيث تتيح للقدم الامامية أن ترفس دون أن ينقل وزن الجسم وبذلك تفاجئ الخصم بضربة.





الشكل رقم ٢
استعداد لوقففة الوركس

ومع ان هذه الوقفة هي وقفة جمالية
أكثر مما هي عملية ولكن يمكن بها
توجيه رفسة الى الامام أو الجانب أو
الخلف، السذراع واليد الاماميتين
مشدودتان الى أعلى على استعداد للضرب
أو الصدد.

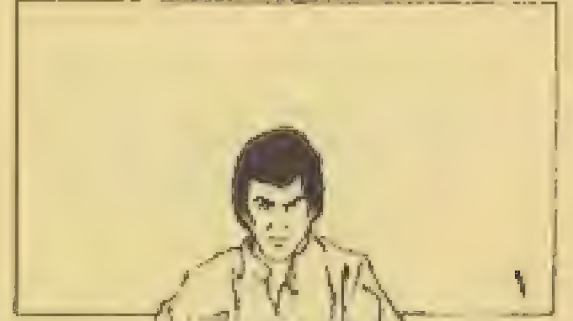


الشكل رقم ٣
وقففة وسطى أو منخفضة

ثقل الجسم موزع بشكل خاص على
الرجل الخلفية، الرجل الامامية معدودة
الى الامام تغطي أسفل البطن وتحمي
من الرفسات المنخفضة، اليد الامامية
متوجهة من الجسم على استعداد للصدد
أو توجيه ضربة مخلب التمر أو يد التتير
اليد في المؤخرة مرفوعة الى الوسط على
استعداد للصدد أو اللكم.
أو اللكم.

المرحلة الثانية تمارين

تشكل تمارين التحمية قسما مهما من التدريب لأي نوع من أنواع الرياضة وكذلك في الفنون الحربية والغاية من التمارين قبل التدريب في الكونغ - فو هي تهيئة المفاصل والعضلات وتلوينها وليس لتنعيم عضلات ضخمة لا يحتاج إليها فن يستدعي السرعة والمرونة . من الضروري اجراء بعض تمارين التحمية قبل البدء بالتدريب لئلا يصاب المدرب بتشنج في العضلات والاربطة .



الشكل رقم ١
تمرين الفخذ والكاحل

من وضع الوقوف حرك قدما واحدة الى جانب مسافة عرض كتفين . انزل الى



الشكل رقم ٢
تمرين الكاحل والرجل

من وضع الوقوف اثن ركبتيك وذلك باخفاض الجسم الى وضع القرفصاء .

جانب واحد. واهن الركبة بينما تبقى القدم الاخرى منبطحة على الارض بقدر الامكان . لا يمكن تحقيق هذا التمرين بشكل صحيح الا حين يشعر المدرب ان الرجل والكاحل يتمددان وهذا التمرين مفيد ايضا للركبة حين ركبتيك تتثنى . لا تحمل ركبتيك تمدا او ضغطا فوق طاقتها .



الشكل رقم ٣

دون ان ترفع الجسم سر الى الامام مقرفصا . تحرك الى الامام ٢٠ خطوة . هذا التمرين مفيد لعضلات الركبتين ويطلي الرجلين .

الشكل رقم ١ الفرشخة

مد الرجلين الى ابعد مداهما الى
الامام وإلى الخلف . هز الجسم برفق الى
أعلى وأدنى لتتمكن من مد الرجلين الى
أبعد مسافة ممكنة . لا تجهد نفسك في
بادئ الامر ولكن اعمل تدريجيا
لتزيد بها أكثر فأكثر في كل محاولة .



الشكل رقم ٢

ارفع الجسم قليلا ثم أدر الخصر
والجسم الى الاتجاه المعاكس ، مع تكرير
الاجراء للشكل رقم ١ . اعد التمرين
عدة مرات .



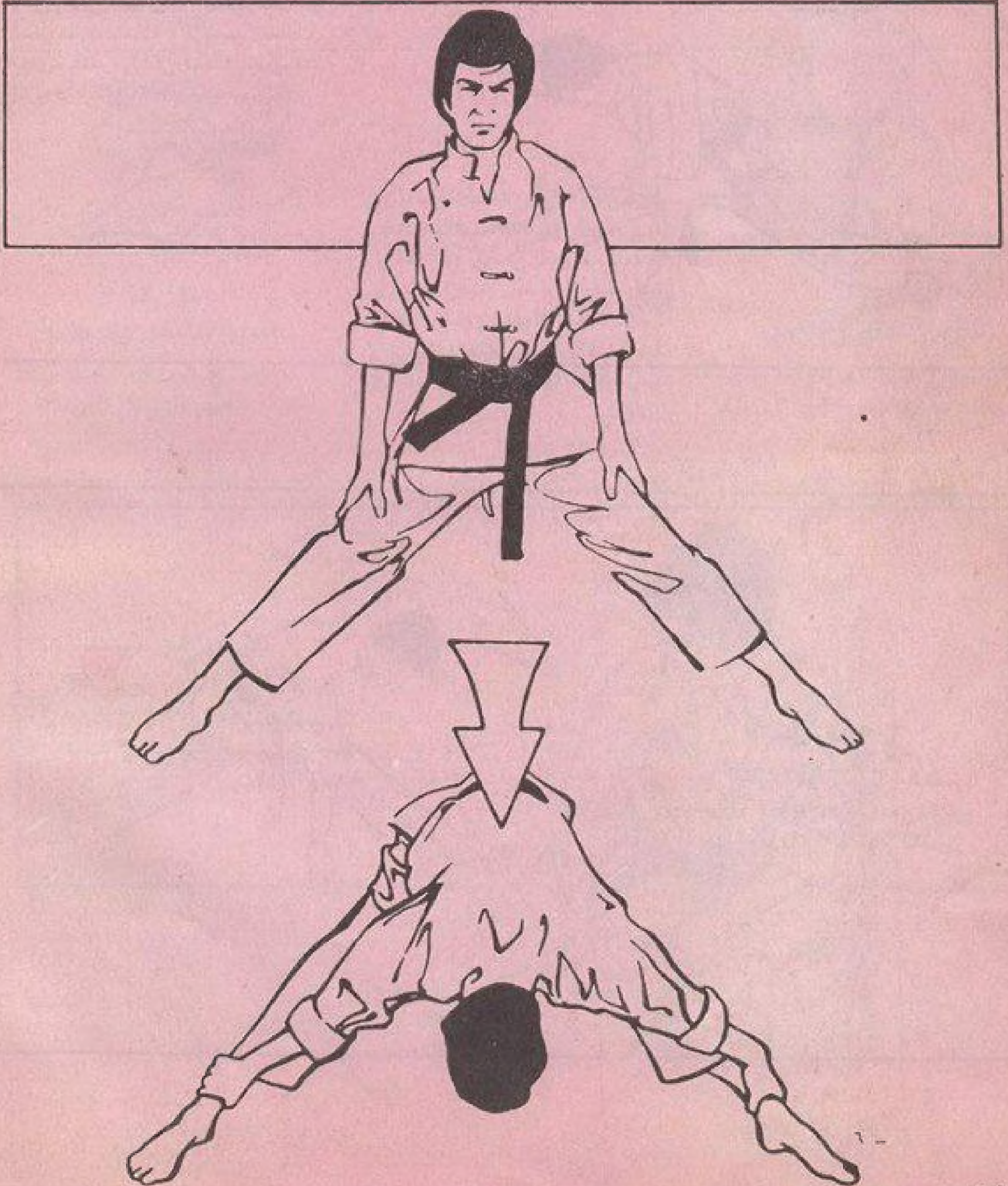
الشكل رقم ٣
تمرين مد الرجلين

من وضع الوقوف
مد القدمين الى الجانبين الى ابعد
مسافة ممكنة وانت تحتفظ بجسمك مستقيما

★

الشكل رقم ٤

حفظ القدمين في وضعهما اسماك بالكاحلين
وانحن الى الامام مع الرأس يصل
الى الارض لا تجهد نفسك كثيرا





وجه وقفا

هل تستطيع أن تتعرف على شبه كل واحد من هؤلاء الأشخاص الأربعة المشار إليها بالأحرف (م، ب، ج، د)؟



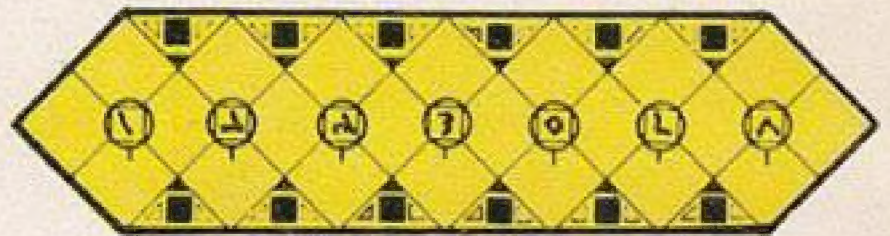
٧ فوارق

بين هذين الرسمين سبعة فوارق صغيرة فما هي؟



اضحك

— لا نؤخذينا... زوجي ما لابس عويناتو...



المربعات الموصولة

الكلمات من أربعة أحرف تبدأ بالخانة المشار إليها وتدور حول الرقم بعكس عقارب الساعة وفي النهاية تقرأ في خانات الأسهم وبالترتيب كلأما مطلوباً.
١ - ساعد - ٢ - ضد بطيء - ٣ - اهتم (لأمر) - ٤ - مدينة في جمهورية اليمن الديمقراطية - ٥ - من يتولى الدفاع في المحكمة - ٦ - ضصح - ٧ - ما يخشى به السلاح القاري.

يوم ١٥ / ٥ موعدكم مع

أبناء النمر

في وادي الأجداد



سلسلة المقامات المشهورة

دار الراقيدين للنشر



تصدر
عن